



# 6月 献立予定表



# 練馬区立中村中学校

平成 29 年

日 曜	牛乳	献立名	★マークの献立について	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				魚・肉・卵 豆・豆製品 1群	牛乳・小 魚・海藻 2群	緑黄色 野菜 3群	その他の野菜 果物 4群	穀類・いも類 砂糖 5群	油脂 6群		
1 木		ごはん ★ひじきふりかけ キャベツのあっさりあえ 肉じゃが	粉かつお・ごまを 入れて手作ります	豚肉 粉かつお だし：こんぶ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん みつば	玉葱 キャベツ みょうが	精白米 三温糖 しらたき じゃが芋	ごめ油 白ごま	792 25.1	
2 金		ポークハヤシライス もやしサラダ ★あじさいゼリー	カルピスゼリーとぶどう ゼリーの2層です	豚肉 白いんげん豆 だし：豚骨	牛乳 生クリーム 寒天 カルピス	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが レモン 玉葱 しめじ エリンギ もやし きゅうり ぶどうジュース	精白米 米粉 三温糖 上白糖 大麦 中ざら糖 三温糖	ごめ油 バター	801 25.6	
5 月		【歯と口の健康週間】 豆腐の和風あんかけごはん ★野菜のじゃこあえ 大学芋	カルシウム豊富な じゃこを使います	鶏肉 豆腐 だし：かつお節	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ほうれん草	玉葱 干し椎茸 だいこん	精白米 三温糖 片栗粉 上白糖 さつまい 水あめ	ごめ油 大豆油 (揚げ油)	838 28.2	
6 火		はちみつレモントースト パプリカ入りサラダ ★コーンチャウダー	粒コーンとクリーム コーンを使った スープです	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 だし：鶏ガラ	牛乳 生クリーム	赤ピーマン いんげん にんじん	黄ピーマン キャベツ コーン レモン 玉葱 エリンギ	食パン 米粉 はちみつ 三温糖 じゃが芋	ごめ油 バター マーガリン	812 24.7	
7 水		ごはん ★いわしの梅煮 ごぼうの甘辛揚げ 沢煮椀	骨がやわらかくな るまで煮付けます	いわし 豚肉 豆腐 かまぼこ だし：かつお節・昆布	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しょうが ねぎ ごぼう だいこん 梅干し	精白米 三温糖 片栗粉	大豆油 (揚げ油)	810 29.8	
8 木		カレーピラフ ★チーズオムレツ キャベツスープ	マヨネーズを使い ふんわり焼きます	豚肉 鶏肉 レンズ豆 ウィンナー たまご だし：鶏ガラ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん かぶ菜	にんにく 玉葱 コーン えだ豆 セロリー キャベツ かぶ	精白米 大麦 三温糖	ごめ油 マヨネーズ (卵不使用製品)	818 31.9	
9 金		麦ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き ★五目きんぴら みそ汁	ごぼうとれんこんを 歯ごたえよく仕上 げます	鶏肉 油揚げ みそ 凍り豆腐 だし：かつお節	牛乳	こねぎ 水菜 にんじん いんげん	しょうが にんにく ねぎ レモン ごぼう れんこん 新玉葱	精白米 大麦 こんにやく 三温糖 じゃが芋	ごま油 ごめ油 白ごま	804 30.7	
12 月		★ビビンバ ワンタンスープ くだもの(プラム)	肉みそとナムルを のせます	豚肉 大豆 みそ だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが もやし 切干大根 白菜 ねぎ プラム	精白米 三温糖 片栗粉 ワンタンの皮	ごめ油 ごま油 白ごま	811 30.1	
13 火		鶏ごぼうごはん ★ぎせい豆腐 ゆでそら豆 みそ汁	豆腐の入ったたま ご焼きです	鶏肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ だし：かつお節	牛乳 わかめ	にんじん みつば こねぎ ほうれん草	ごぼう 玉葱 干し椎茸 そら豆 だいこん えのき	精白米 もち米 三温糖	ごめ油	820 35.4	
14 水		あしたばパン じゃが芋のミートグラタン ★レンズ豆のスープ くだもの(オレンジ)	鉄分豊富なレンズ 豆を入れた洋風 スープです	豚肉 ベーコン 鶏肉 レンズ豆 だし：鶏ガラ	牛乳 チーズ	アスパラ にんじん トマトピューレ	にんにく 玉葱 キャベツ 清見オレンジ	あしたばパン じゃが芋 米粉	バター オリーブ油	845 33.6	
15 木		わかめごはん 辛子あえ ★きびなごのごま衣揚げ 野菜とこんにやくのうま煮	旬の小魚、鹿児島 産のきびなごを 使います	油揚げ 鶏肉 凍り豆腐 だし：こんぶ	牛乳 きびなご わかめ	にんじん いんげん	しょうが もやし きゅうり だいこん 干し椎茸	精白米 三温糖 片栗粉 じゃが芋 こんにやく	ごめ油 大豆油(揚げ油) 白ごま	803 29.6	
16 金		★みそラーメン 中華サラダ お菓子の目玉焼き	鶏ガラ・豚骨でと ったスープを使いま す	みそ 豚肉 ハム だし：鶏ガラ・豚骨	牛乳 ひじき 寒天	にんじん	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし だいこん きゅうり えだ豆 黄桃缶	中華めん 三温糖 上白糖	ごめ油 ラード ごま油	847 32.6	
19 月		【食育の日・熊本の郷土料理】 高菜ごはん じゃが芋の甘辛揚げ ★たいへん くだもの(河内晩柑)	たっぷり野菜、魚 介類、春雨が入 った郷土料理です	鶏肉 豚肉 えび いか なんと うずらの卵 だし：鶏ガラ・豚骨	牛乳	赤ピーマン 青ピーマン にんじん 高菜 チンゲン菜	しょうが にんにく 玉葱 はくさい もやし 河内晩柑	精白米 大麦 じゃが芋 三温糖 緑豆はるさめ	ごめ油 大豆油(揚げ油) ごま油	812 27.7	
20 火		★豚キムチ丼 中華五目スープ 冷凍みかん	キムチはアレルゲ ンフリーのキムチ を使います	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 だし：鶏ガラ・豚骨	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし 白菜キムチ 冷凍みかん	精白米 大麦 三温糖 片栗粉	ごめ油 ごま油	812 30.9	
21 水		★新しょうがごはん さばの文化干し 菱わかめの煮物 鶏ごぼう汁	旬の新しょうがを 千切りにして焼き 込みます	油揚げ さば文化干し さつま揚げ 鶏肉 だし：かつお節・こんぶ	牛乳 荳わかめ	いんげん にんじん こまつな みつば	新しょうが 白菜 ごぼう えのき ねぎ	精白米 大麦 三温糖 こんにやく じゃが芋	ごめ油	850 32.0	
22 木	<b>定期考査給食なし</b>										
23 金		セサミンパン ★ビーンズクロック ゆでキャベツ レタスとトマトのスープ	金時豆を入れて手 作りします	金時豆 豚肉 ハム だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん トマト	玉葱 キャベツ セロリー レタス	セサミンパン パン粉 じゃが芋 小麦粉 マッシュポテト	ごめ油 大豆油 (揚げ油)	822 29.1	
26 月		ごはん 炒りこんぶ ★生揚げの田楽 おひたし 豚汁	焼いた生揚げの上 に田楽みそをかけ ます	生揚げ 鶏肉 かつお 粉かつお 豚肉 みそ 大豆 だし：かつお節	牛乳 刻み昆布	こまつな にんじん	にんにく 玉葱 白菜 ごぼう ねぎ だいこん	精白米 三温糖 片栗粉 こんにやく じゃが芋	ごめ油 ごま油	817 31.3	
27 火		★スパゲティラトウイユ シーザーサラダ くだもの(メロン)	夏野菜のなす・ ズッキーニを入 れたトマトソース です	ベーコン 鶏肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 赤ピーマン	にんにく セロリー 玉葱 なす ズッキーニ きゅうり コーン メロン	スパゲティ 三温糖 食パン	オリーブ油 ごめ油	803 30.3	
28 水		ごはん 照り焼きつくね 野菜のいそあえ ★どさんこ汁	北海道の名産、じゃ が芋、にんじん、バ ター、コーンなど を入れた汁物 です	鶏肉 大豆 おから 豚肉 みそ だし：鶏ガラ・豚骨	牛乳 ひじき 刻みのり	こまつな にんじん	れんこん ねぎ だいこん 干し椎茸 えのき にんにく しょうが 玉葱 キャベツ コーン	精白米 三温糖 片栗粉 じゃが芋	ごめ油 バター	818 34.6	
29 木		きびごはん ★白身魚のチリソース もやし炒め ニラ玉スープ	揚げた魚の上に ソースをかけます	ホキ 鶏肉 豆腐 たまご だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	にんにく ねぎ しょうが もやし しめじ	精白米 きび 三温糖 片栗粉	ごめ油 大豆油(揚げ油) ごま油	810 34.4	
30 金		こぎつねごはん キャベツのごま酢あえ とうがん汁 ★水無月	6/30に京都で食 べるういろうのよ うな和菓子です	豚肉 油揚げ 鶏肉 ちくわ だし：かつお節	牛乳	にんじん こねぎ ほうれん草	キャベツ きゅうり 切干大根 ましたけ とうがん しょうが	精白米 大麦 上白糖 三温糖 くる粉 白玉粉 小麦粉 甘納豆	ごめ油 白ごま	795 31.0	

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承願います。